

# BRIAM SFINOPEROU

## HERBST-GEMUESE-EINTOPF

### EINKAUFLISTE

- 2 Lattich
- 2 – 3 Krautstiele (weisse oder gelbe)
- 2 Lauchstengel
- 3 – 4 Karotten (Rüebli)
- 1 Peperoni
- 4 – 5 mittlere Kartoffeln
- 2 – 3 grosse Zwiebeln (wenn möglich Gemüsezwiebeln)
- 2 – 4 Knoblauchzehen (gepresst)!
- 2 Bund Dill (fein geschnitten oder „zerzupft“!)
- 1 Kaffeelöffel frischer (oder getrockneter) Oregano
- 6 – 8 getrocknete Tomaten (fein geschnitten)
- 2 – 3 Zitronen (Saft!)
- Gewürze: **1 – 2 Zimtstangen**, 2 – 3 Lorbeerblätter, einige Nelken u. Wachholderbeeren, Pfeffer
- ½ Suppenlöffel Zucker und Salz
- Olivenöl

### FAKULTATIV

- Andere Gemüse (Kürbis, Sellerie etc)
- 1 kleine Dose gewürfelter Tomaten
- andere Gewürze wie Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Koriander und Weinbeeren
- 1 kleiner Peperoncino
- Speckwürfeli

### ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Zubereitung der Gemüse  
Alle Gemüse waschen, wenn nötig schälen und Stielansätze entfernen, in 2 - 3 cm grosse Stücke schneiden.
2. SCHRITT: Kochen des Gemüses  
In einer weiten Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und alles geschnittene Gemüse, gut andämpfen, (beginnend mit den Zwiebeln, dem gepressten Knoblauch). Wenn nötig Olivenöl nachgiessen! Am Schluss die vorgesehenen Gewürze und den Zitronensaft zufügen. (Achtung: ja nie die Zimtstange und den Zitronensaft vergessen, denn diese beiden Zutaten machen den besonderen Geschmack dieses Gerichtes aus!)  
Bei kleiner Hitze das Gericht mindestens 1 h köcheln lassen, indem ab und zu gut umgerührt werden sollte.  
Am Schluss kontrollieren ob noch nachgewürzt werden muss!  
Leicht auskühlen lassen und dann servieren. Passt bestens zu gegrilltem Fleisch.